

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

Atividade Física e Desportiva – 1.º e 2.º anos

Planificação Anual

Ano Letivo 2025 - 2026

TEMAS	METAS	AÇÕES A DESENVOLVER
<p><i>REGRAS, NORMAS E CONDUTA</i></p>	<p>Cumprir regras de conduta e comportamento durante as aulas.</p>	
<p>1. EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p>	<p>Realizar habilidades motoras (trepar, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza e em conformidade com as respetivas características; Aplicar o sentido de orientação no espaço em clima de descoberta.</p>	<p>Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha.</p>
<p>2. DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, encadeando e combinando os movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas.</p>	<p>Percursos, jogos e estafetas com integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamento); Percursos, jogos e estafetas com utilização de vários aparelhos (skate, patins, triciclos bicicletas e trotinetes); Posições de equilíbrio (avião, vela).</p>

<p>3. RITMICAS E EXPRESSIVAS</p>	<p>Participar em jogos infantis realizando com intencionalidade e oportunidade, as suas ações características;</p>	<p>Diferentes formas de dança (Folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, zumba); Situações de movimento em harmonia com o ritmo musical ou outro.</p>
<p>4. JOGOS</p>	<p>Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e urbana.</p> <p>Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes materiais/objetos.</p>	<p>Toca e foge, roda de lenço, cabra-cega, gato e rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo do cântaro, jogo do aro).</p>
<p>5. ATIVIDADES DE MANIPULAÇÃO</p>	<p>Realizar comportamentos em função das ações e reações do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade.</p>	<p>Atividades de perícia e manipulação com bolas, arcos, cordas, raquetas, stick.</p>
<p>6. OPOSIÇÃO E LUTA</p>		<p>Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo das almofadas, jogo dos torneios, jogo do avo e galinha, jogo do puxa-puxa, queda de braço).</p>

ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

Atividade Física e Desportiva – 3.º e 4.º anos

Planificação Anual

Ano Letivo 2025 - 2026

TEMAS	METAS	AÇÕES A DESENVOLVER
REGRAS, NORMAS E CONDUTA	Cumprir regras de conduta e comportamento durante as aulas.	
1. JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos Jogos Desportivos Coletivos; Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.	Bola ao Capitão, Stop, Rabia, Jogo dos passes, Bola ao poste.
2. JOGOS COLETIVOS	Realizar habilidades básicas ajustando-as às ações específicas de jogo da respetiva modalidade; Cumprir regras e o objetivo do jogo em cooperação com os companheiros. Realizar as ações motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.	Formas simplificadas de jogo em espaços reduzidos; Situações de exercício critério; Jogo.
<ul style="list-style-type: none"> • Andebol • Basquetebol • Futebol • Voleibol 		
3. ATLETISMO	Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.	Corridas: estafetas, velocidade e resistência; Saltos: comprimento e altura; Lançamento da bola.

4. GINÁSTICA		Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); Manipulação de materiais específicos (bolas, cordas e arcos).
--------------	--	--